

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan banyak terjadi di beberapa negara berkembang, termasuk Indonesia. Masalah ini masih menjadi fokus utama karena berdampak pada perkembangan fisik, psikis, perilaku dan etos kerja seseorang. Remaja adalah salah satu kelompok yang rawan terhadap masalah gizi yaitu Kurang Energi Kronis (KEK). Masalah ini akan terjadi jika asupan energi, protein, atau bahkan keduanya tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Salah satu bentuk Kekurangan Energi Protein (KEP) adalah KEK, yang banyak menyerang wanita usia subur (WUS). Pada umumnya proporsi wanita usia subur (WUS) dengan risiko kekurangan energi kronis (KEK) cukup tinggi terdapat pada remaja (15-49 tahun). Masalah tersebut akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan misalnya terdapat masalah penurunan konsentrasi belajar, pada WUS berisiko melahirkan bayi dengan berat badan bayi lahir rendah (BBLR) maupun penurunan kesegaran jasmani [1].

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan prevalensi risiko KEK secara nasional mencapai 46,6% menurun pada tahun 2018 menjadi 36,6% [2]. Data dari info kesehatan di Jawa Barat tahun 2017 menunjukkan prevalensi remaja dengan KEK sebesar 32% [3]. Hasil survei pendahuluan pengukuran LILA dari total 217 siswi di SMA Negeri 1 Pasawahan, didapatkan 121 siswi termasuk kategori KEK (55,76%) dan 96 siswi termasuk kategori tidak KEK (44,24%) [4]. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian Yunita Nurfadila tahun 2018 di SMAN 1 Cimahi terdapat prevalensi remaja KEK sebesar 49%. Hal ini menunjukkan proporsi kejadian KEK pada remaja putri cukup tinggi [5].

Kekurangan energi kronis merupakan keadaan dimana seseorang menderita kurang asupan gizi energi dan protein yang berlangsung lama atau menahun. Seseorang dikatakan menderita risiko KEK bilamana

lingkar lengan atas (LILA) <23,5 cm. LILA adalah suatu cara untuk mengetahui risiko kekurangan energi kronis pada wanita usia subur termasuk remaja putri. Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) tidak dapat digunakan untuk memantau perubahan status gizi dalam jangka pendek [6].

Kekurangan Energi Kronis dapat terjadi karena asupan makanan yang rendah sehingga menyebabkan malnutrisi. Jumlah asupan makan merupakan penyebab langsung terjadinya masalah gizi kurang. Asupan makanan yang rendah dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya adalah rendahnya pengetahuan [7].

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba [8]. Rendahnya pengetahuan dapat menyebabkan rendahnya kemampuan pemilihan makanan dan memiliki peran dalam masalah terjadinya KEK sehingga asupan makanan rendah.

Hasil penelitian Nurhamida Siregar di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED Medan tahun 2016 mengenai intervensi penyuluhan gizi seimbang diperoleh bahwa penyuluhan efektif untuk terjadinya perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku pada mahasiswa terhadap pelaksanaan Pedoman Gizi Seimbang [9].

Berdasarkan Riskesdas nasional tahun 2018 bahwa rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk usia 16-18 tahun sebanyak 54,5% remaja mengonsumsi energi dibawah minimal. Sedangkan, kecukupan rata-rata asupan protein dibawah kebutuhan minimal sebanyak 35,6% [2]. Hasil dari penelitian oleh Tri Pujiatun di SMA Muhammadiyah 6 Surakarta pada tahun 2014 menyebutkan bahwa terdapat 65% subjek yang memiliki asupan energi kurang dan terdapat 25% subjek yang memiliki asupan protein kurang [10].

Upaya penanggulangan KEK diantaranya peningkatan pengetahuan dengan melakukan penyuluhan. KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi)

mengenai KEK dan faktor yang mempengaruhi serta bagaimana menanggulangnya merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kekurangan energi kronis pada remaja putri. Bentuk KIE salah satunya adalah melalui pemberian informasi dengan kegiatan penyuluhan gizi, karena perubahan pengetahuan seseorang dapat dimulai dengan pemberian informasi [11]. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti tetapi mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan [12].

Untuk mempermudah penerimaan pesan yang disampaikan dalam kegiatan penyuluhan dapat digunakan media guna menampilkan informasi. Media tersebut bisa berupa benda, pamflet atau gambar yang diproyeksikan (*slide, film strip, movie film*) [13]. Dilakukannya penyuluhan dengan menggunakan media ini diharapkan dapat memudahkan remaja dalam memilih dan mengatur porsi makanan gizi seimbang sesuai kebutuhan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Media yang digunakan dalam mendukung penyuluhan ini adalah media buku saku untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Achmadi (2015) buku saku merupakan media yang mampu menyampaikan pesan kesehatan yang berukuran kecil 10 x 14 cm yang berisi tulisan maupun gambar serta terdapat *diary* makanan yang digunakan untuk mencatat asupan recall energi dan protein sehingga dapat meningkatkan daya baca remaja dan mempermudah pemahaman mengenai pesan yang disampaikan [14].

SMAN 1 Cimahi merupakan sekolah negeri yang beralokasikan di Kota Cimahi. Jenis jajanan yang ada di SMAN 1 Cimahi berupa makanan instan dan makanan dengan bumbu menggunakan monosodium glutamat (MSG) dan minuman kemasan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan sampel 40 remaja putri di SMAN 1 Cimahi diperoleh prevalensi KEK sebanyak 23 orang (57,5%) maka penulis

tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan menggunakan media buku saku terhadap Pengetahuan, Asupan Energi dan Asupan Protein pada Remaja Putri Kekurangan Energi Kronis (KEK) di SMAN 1 Cimahi.

1.2 Rumusan masalah

Rumusan Masalah dari penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh penyuluhan gizi dengan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan, asupan energi dan asupan protein pada remaja putri KEK ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan gizi dengan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan, asupan energi dan asupan protein pada remaja putri KEK di SMAN 1 Cimahi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik sampel pada remaja putri KEK di SMAN 1 Cimahi.
- b. Mengetahui nilai rata-rata pengetahuan mengenai KEK dan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi.
- c. Mengetahui nilai rata-rata asupan energi pada remaja putri KEK sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi.
- d. Mengetahui nilai rata-rata asupan protein pada remaja putri KEK sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi.
- e. Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan remaja putri KEK di SMAN 1 Cimahi.
- f. Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan menggunakan media buku saku terhadap asupan energi remaja putri KEK di SMAN 1 Cimahi.

g. Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan menggunakan media buku saku terhadap asupan protein remaja putri KEK di SMAN 1 Cimahi.

1.4 Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini pengaruh penyuluhan gizi dengan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan, asupan energi dan asupan protein pada remaja putri Kekurangan Energi Kronik (KEK) di SMAN 1 Cimahi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung serta menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai pengaruh penyuluhan dengan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan, asupan energi dan asupan protein pada remaja putri Kekurangan Energi Kronis (KEK).

1.5.2 Bagi Siswi

Hasil penelitian diharapkan dapat membentuk pengetahuan asupan yang sesuai bagi siswi remaja putri dengan cara menerapkan pesan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-harinya sehingga terpenuhinya hidup sehat dengan memenuhi kebutuhan dari asupan yang dikonsumsi.

1.5.3 Bagi Poltekkes Jurusan Gizi

Hasil penelitian diharapkan menjadi tambahan referensi bagi institusi dalam rangka menambah pengetahuan bagi mahasiswa dan penelitian- penelitian yang sejenis khususnya penelitian mengenai media sehingga dapat diperoleh media yang lebih baik dan efektif untuk digunakan dalam pendidikan gizi.

1.5.4 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam rangka meningkatkan upaya promosi kesehatan khususnya tentang gizi seimbang pada siswi remaja putri Kekurangan Energi Kronik (KEK) juga sebagai gambaran pelaksanaan penyuluhan gizi.